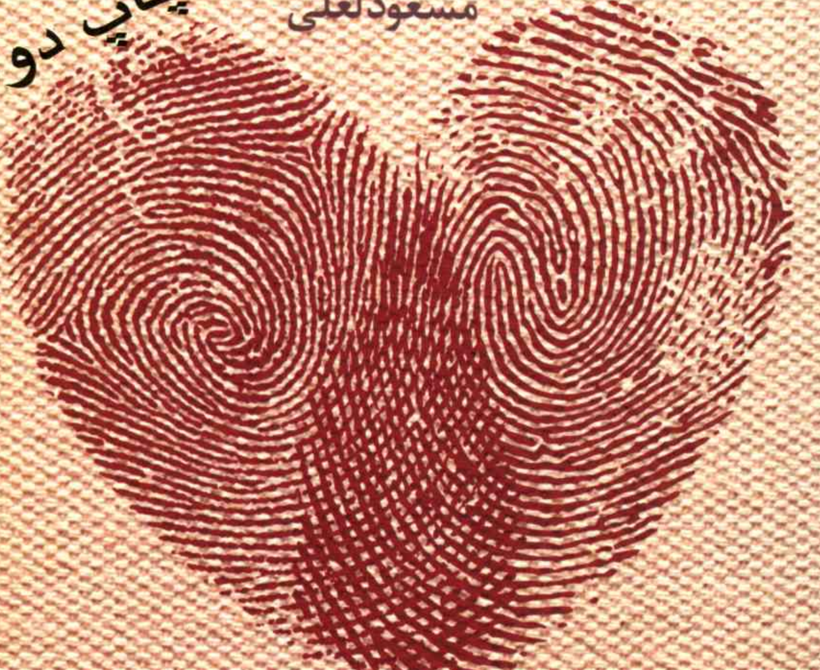
بهار سبز

به دنیا آمده‌ام
تا عاشق تو باشم

کلید طلایی بهبود روابط فردی

مسعود لعلی

چاپ دوم



کنکاشی پیرامون تفاوت عشق و شیفتگی
نسبیت اخلاق و عشق
چرا روابط ما با دیگران دچار مشکل می شود
و چه کنیم تا روابط مثبت و پویا با اطرافیان مان خلق نماییم؟

«به‌نام هستی‌بخش»

به دنیا آمده‌ام تا عاشق تو باشم

کلید طلایی بهبود روابط فردی

مسعود لعلی

- کنکاشی پیرامون تفاوت عشق و شیفتگی
- نسبیت اخلاق و عشق
- چرا روابط ما با دیگران دچار مشکل می‌شود و چه کنیم تا روابط مثبت و پویا با اطرافیان‌مان خلق نماییم؟

بهارسبز

سرشناسه	: لعلی، مسعود، ۱۳۵۵ ـ
عنوان و نام پدیدآور	: به دنیا آمده‌ام تا عاشق تو باشم / کلید طلایی بهبود روابط فردی؛ مسعود لعلی.
مشخصات نشر	: تهران: بهار سبز،۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۶۴ ص.
شابک	: ۴ ـ ۷۳ ـ ۵۳۸۴ ـ ۶۰۰ ـ ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
موضوع	: ارتباط بین اشخاص
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۲ الف۴ب۴/BF ۶۳۷
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۳/۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۱۶۴۸۲۶

به دنیا آمده‌ام تا عاشق تو باشم

کلید طلایی بهبود روابط فردی

مؤلف: مسعود لعلی

ویراستار: بهناز عزب‌دفتری

طراح روی جلد: کیانوش سعادتمند

امور فنی و هنری: مهناز عزب‌دفتری

نوبت چاپ: اول، آذر ۱۳۹۲

نوبت چاپ: دوم، دی‌ماه ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ: گنج شایگان

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۴ ـ ۷۳ ـ ۵۳۸۴ ـ ۶۰۰ ـ ۹۷۸

تهران، خیابان دکتر شریعتی، روبروی متروی قلهک،
کوچه شهید سرافراز، پلاک ۴، واحد ۱
تلفکس: ۳ ـ ۲۲۶۲۲۹۰۱ ؛ کد پستی: ۱۹۴۱۹۳۳۵۸۴
پست الکترونیک: info@baharesabz.ir
آدرس سایت: www.baharesabz.com

تقدیم به شهرام مقدم عزیز

و همه آنانی که به‌دنیا آمده‌اند تا باران باشند و ببارند

و عاشق باشند و د نیا را بیارایند

مقدمه

دو آمریکایی مشغول بازی گلف بودند که یکی از آنها مراسم خاکسپاری باشکوهی را در حوالی زمین بازی می‌بیند. همان لحظه کلاه خود را از سر برمی‌دارد، چشمانش را می‌بندد و به نشانه احترام تعظیم می‌کند.

دوستش با دیدن این حرکت می‌گوید: وای این یکی از تأثیرگذارترین حرکاتی است که تاکنون دیده‌ام؛ تو واقعاً مرد مهربانی هستی.

او در پاسخ می‌گوید: بله ما ۲۵ سال با هم زندگی کردیم.

انسان موجودی اجتماعی است و در پیوند با دیگران است که می‌تواند به شادمانی پایدار و حقیقی دست یابد. در واقع خشنودی و رضایت از زندگی، حاصل روابط رضایت‌بخش است. بر همین اساس تقویت هوش عاطفی و اجتماعی و مسلط شدن بر مهارت‌های ارتباطی از مهم‌ترین اولویت‌های زندگی می‌باشد.

در این کتاب با توجه به اهمیت موضوع بهبود تعاملات بین فردی، به این مسأله پرداخته‌ام. رویکرد من در این کتاب مبانی درون‌گرایانه دارد. به این معنی که با توجه به این واقعیت که حوزه کنترل و نفوذ مستقیم ما به رفتار، احساسات و الگوهای فکری شخصی‌مان محدود می‌شود و ما کنترلی بر انتخاب‌ها و گرایش‌های دیگران نداریم، بهترین راهبرد کیفی برای افزایش سطح رضایت از تعاملات اجتماعی تمرکز و تأمل بر اصلاح و بهسازی شخصی است.

جملاتی چون:

«همان تغییری باش که در جهان خواهان مشاهده آنی» و یا «همان فرد ایده‌آلی باش که به دنبال یافتن آنی» در واقع منعکس‌کننده این حقیقت است که **تغییر از ما آغاز می‌شود** و با تحول در ما، دگرگونی در محیط از جمله افرادی که با آنها در پیوندیم قابل تصور است.

تمرکز بر خود و توجه به مقوله توانمندسازی درونی، باعث فاصله گرفتن شما از ضعف‌ها، صفات رذیله و توقعات غیرمنطقی‌ای می‌شود که مخرب روابط انسانی است.

از طرف دیگر در صورتی که درگیر یک رابطه با فرد سلطه‌گر و خودخواه هستید با افزایش توانایی فردی و پرورش احساس عزت نفس‌تان، به دیگران می‌آموزید که در رفتارهای خودخواهانهٔ ناسالم خود تجدیدنظر کنند و به شأن انسانی‌تان احترام بگذارند. با این کار شما به نقش خود به‌عنوان یک قربانی مهرطلب پایان می‌دهید و با اطرافیان خود مناسبات معقولانه‌تری برقرار می‌نمایید.

رشد و اعتلای درونی در گام‌های اولیه، اشخاص بدخلق و ناسازگار را که با آنها در ارتباطید متحول نمی‌کند اما شما را به سطحی از قدرت روحی می‌رساند که کمتر در معرض آسیب‌های روانی ناشی از همزیستی با این افراد قرار می‌گیرید. در نهایت افزایش آگاهی متعالی و بینش معنوی و اخلاقی باعث می‌شود تا شخص توجه‌اش را بیشتر معطوف جنبه‌های متعالی‌تر حیات کند و دغدغه کمک کردن، اثر مثبت گذاشتن و ساختن دنیای بهتر برای بشریت داشته باشد.

پنج آدم‌خوار به عنوان برنامه‌نویس در یک شرکت کامپیوتری استخدام شدند. هنگام مراسم خوشامدگویی رییس شرکت به آنها می‌گوید: شما همه جزو تیم ما هستید. شما اینجا می‌توانید حقوق خوبی بگیرید و می‌توانید به غذاخوری شرکت رفته و هر مقدار غذا که دوست دارید بخورید. بنابراین فکر خوردن کارکنان دیگر را از سرتان بیرون کنید.

آدم‌خوارها قول دادند که با کارکنان شرکت کاری نداشته باشند.
چهار هفته بعد رییس شرکت به آنها سر می‌زند و می‌گوید: شما خیلی سخت کار کردید و من از همه شما راضی هستم، ولی یکی از نظافتچی‌های ما ناپدید شده! آیا کسی از شما می‌داند که چه اتفاقی برای او افتاده است؟
آدم‌خوارها اظهار بی‌اطلاعی می‌کنند. بعد از اینکه رییس شرکت می‌رود، رهبر آدم‌خوارها از بقیه می‌پرسد؛ کدام یک از شما نادان‌ها نظافتچی نگون‌بخت را خورده؟
یکی از آدم‌خوارها با تردید دستش را بالا می‌برد. رهبر آدم‌خوارها می‌گوید: ای احمق! طی این چهار هفته، ما رهبران، مدیران و مدیر پروژه‌های زیادی را خوردیم اما هیچ‌کس متوجه غیبت آنها نشد، حالا تو آن نظافتچی را خوردی و رییس متوجه شد!!
دنیا مانند یک شرکت است و سه نوع آدم در آن وجود دارد:
۱ ـ عده‌ای که نبودشان بهتر از بودشان است. این افراد کسانی‌اند که آنچه تولید می‌کنند و به ارزش این دنیا می‌افزایند کمتر از میزان مصرف و هزینه‌هایشان است.
۲ ـ کسانی که بود و نبودشان (تولد و مرگ) تأثیری در حال این دنیا ندارد. چون آنچه از امکانات این دنیا استفاده می‌کنند برابر با میزان عطا و بخشش‌شان به هستی است.
۳ ـ و اما گروه سوم؛ افراد مولدی‌اند که فلسفه خدمت و ارزش‌افزایی را در زندگی خود انتخاب کرده‌اند.
زیرا آنچه آنها در طول حیات‌شان به زندگی و دنیا بخشیده‌اند بسیار بیشتر از مقداری است که مصرف کرده‌اند. لذا نبودشان ضایعه‌ای اسفناک تلقی می‌شود. اینها کسانی هستند که شعارشان در زندگی این است: **به دنیا آمدم تا عاشقت باشم.** اما این عشق به فرد مشخص و معینی خلاصه نمی‌شود. آنها عاشق انسان و کل خانواده‌ی بشری‌اند. زندگی‌شان یک حیات غیرانتفاعی است، حیاتی عاری از

بازی‌های نفسانی. کلیت زندگی آنها در مفید بودن و خدمت کردن به جامعه بشری خلاصه می‌شود.

در میان این همه غوغا و شرّ　　　　عشق یعنی کاهش رنج بشر

هرچه بر تعداد کسانی که این رویکرد هم‌دلانه و دلسوزانه را به عنوان فلسفه زندگی خود برگزیده‌اند، افزوده شود فرصت‌های بیشتری برای خلق جهانی زیبا و امن فراهم می‌شود.

امیدوارم روش زندگی ما نیز به گونه‌ای باشد که تاریخ، نام ما را در فهرست عاشقانی ثبت کند که همواره نقشی مثبت در ساختن جهانی بهتر برای خود و آیندگان داشته‌اند.

شاد، عاشق و خلاق باشید.

مسعود لعلی ـ زمستان ۱۳۹۱
www.masoodlaali.com
masoodlaali@gmail.com

از نیاز تا توقع

در میدان جنگ سربازی به دشمن خود گفت: ما برای کسب شرافت و حقیقت می‌جنگیم اما شما برای پول و مادیات می‌جنگید. سرباز دشمن جواب داد: هرکس برای چیزی که ندارد می‌جنگد.

انسان به عنوان یک **ارگانیزم** زنده و پویا دارای سلسله مراتبی از نیازهاست. تلاش برای رفع این نیازها، ایجاد تعادل حیاتی و رسیدن به‌آرامش و رضایت درونی، بخش مهمی از انگیزه‌ها و چرایی‌های رفتار او را در زندگی توجیه می‌کند.

در ادامه توضیح خواهم داد «جنگ» و «تجارت» دو راهبرد مهم انسانی برای رسیدن به مقاصد و پاسخ‌گویی به نیازها است.

این کتاب کمک به بهبود کیفیت ارتباطات انسانی را هدف خود قرار داده است. چگونه این موضوع با مقوله نیازها پیوند دارد؟ این ارتباط از طریق الگوی زیر قابل درک است.

نیاز ← خواست ← آرزو ← هدف ← توقع

نیازها به شکل گستره‌ای از خواسته‌ها، تمایلات، گرایش‌ها و انگیزه‌ها در انسان نمود پیدا می‌کنند.

خواسته‌ها و علایق تبدیل به آرزو و رؤیا می‌گردند. انسان برای دستیابی به رؤیاها و آرزوهای زندگی‌اش آنها را تبدیل به اهدافی مشخص و معین می‌کند.

مراحل چهارگانه نیاز، خواسته، آرزو و هدف در محیط درونی (درون انسان) شکل می‌گیرد (درون‌فردی). اما او برای تحقق اهداف و برنامه‌های خود (ارضاء نیازها) با محیط بیرونی و دیگر انسان‌ها ارتباط برقرار می‌کند. در دل ارتباطات انسانی (روابط میان‌فردی) است که توقعات و انتظارات پدیدار می‌شود.

توقع، نیاز و خواسته‌ای است که انتظار داریم توسط دیگران برآورده شود. در واقع هرگاه از دیگران توقعی دارید به این معنی است که:

۱ ـ به دنبال ارضای یک نیاز هستیم.

۲ ـ متوقع هستیم این نیاز توسط دیگران برآورده شود و طبعاً این مسأله را وظیفه و تکلیف آنها می‌دانیم.

مَثَل چوپانیِ خواهرزاده برای دایی

خواهرزاده مردی، مدتی چوپانی گله‌اش را به عهده گرفت. پسر با خود می‌اندیشید که حتماً سر سال دایی‌ام چند گوسفند خوب به من می‌دهد تا من هم کم‌کم برای خودم صاحب گله‌ای شوم. از آن طرف هم مرد با خود

می‌گفت: خوب شد کمکی به من شد. بالاخره خواهرزاده‌ام یک سالی برایم چوپانی می‌کند و لازم نیست مزد به چوپان بدهم.*

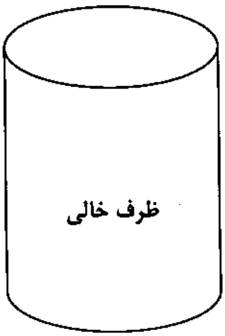
اشخاص در شبکه‌ای از ارتباطات انسانی زندگی می‌کنند. شبکه‌ای که در دل خود توده‌ای از توقعات و انتظارات متقابل فردی را دارد. بر اساس نظریه تبادل اجتماعی (Social exchange theory) انسان‌ها همیشه در حال بده و بستان در روابط خود هستند و میزان رضایتمندی و در نتیجه تداوم یک رابطه، بستگی جدی به توازن میان آنچه به دست می‌آورند (براساس توقعات شخصی) و آنچه را از دست می‌دهند، دارد.

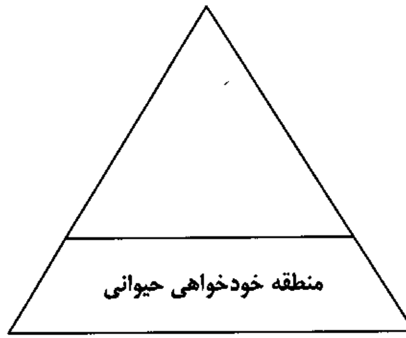
من از مثال ظرف آب برای نشان دادن ظرفیت و موجودیت انسان و نیز مقدار پُر و خالی بودن آن برای به تصویر کشیدن روند و جریان رفع نیازها و رشد درونی استفاده می‌کنم. بسته به اینکه افراد در چه سطحی از رشد شخصی قرار گرفته باشند و از چه سبْکی برای ارضای نیازها استفاده می‌کنند، در یکی از مراحل سه‌گانه زیر قرار می‌گیرند.

۱ ـ مرحله یا منطقه خودخواهیِ حیوانی (ظرف خالی): اشخاصی که در این مرحله قرار گرفته‌اند به واسطه کاستی‌ها و عدم توسعه اخلاقی (خالی بودن ظرف وجود) شدیداً اسیر خود و حوایج شخصی خویَشند. آنها همانند یک ظرف تهی دو مشخصه بارز رفتاری و شخصیتی دارند: (رفتارشناسی ظرف تهی)

---

* ذوالفقاری، حسن، داستان‌های امثال، انتشارات مازیار، چاپ پنجم، تهران: ۱۳۹۰





الف) ظرف خالی نماد تشنگی و نهاد ولع و خواستن بی‌حد و حصر است:

یک مرکز خریدی وجود داشت که زنان می‌توانستند به آنجا بروند و مردی را انتخاب کنند که همسرشان باشد. این مرکز، پنج طبقه داشت و هرچه که به طبقات بالاتر می‌رفتند خصوصیات مثبت مردان بیشتر می‌شد. اما اگر در طبقه‌ای در را باز می‌کردند باید حتماً آن مرد را انتخاب می‌کردند و اگر به طبقه‌ی بالاتر می‌رفتند دیگر اجازه‌ی برگشت نداشتند و هرکس فقط یک بار می‌توانست از این مرکز استفاده کند.

روزی دو دختر که با هم دوست بودند به این مرکز خرید رفتند تا شوهر مورد نظر خود را پیدا کنند.

در اولین طبقه بر روی در نوشته بود: این مردان، شغل و بچه‌های دوست‌داشتنی دارند.

دختری که تابلو را خوانده بود گفت: خُب این شرایط بهتر از کار نداشتن

یا بچه نداشتن است. ولی دوست دارم ببینم بالاتری‌ها چگونه‌اند. پس به طبقه بالایی رفتند. در طبقه‌ی دوم نوشته بود: این مردان، شغلی با حقوق زیاد، بچه‌های دوست‌داشتنی و چهره‌ی زیبا دارند.

دختر گفت: محشره. اما طبقه بالاتر چه جوریه؟

طبقه سوم: این مردان شغلی با حقوق زیاد، بچه‌های دوست‌داشتنی و چهره زیبا دارند و در کارهای خانه نیز به شما کمک می‌کنند.

دختر: وای... چقدر وسوسه‌انگیز... ولی بریم بالاتر.

و دوباره رفتند.

طبقه چهارم: این مردان شغلی با حقوق زیاد و بچه‌های دوست‌داشتنی دارند. دارای چهره‌ی زیبا هستند. همچنین در کارهای خانه نیز به شما کمک می‌کنند و اهداف عالی در زندگی دارند.

آن دو واقعاً به وجد آمده بودند.

دختر: وای چقدر خوب. یعنی چه چیزی ممکنه در طبقه آخر باشه!؟

سپس به طبقه پنجم رفتند: آنجا نوشته بود: این طبقه فقط برای این است که ثابت کند زنان هرگز راضی نمی‌شوند! از اینکه به مرکز ما آمدید متشکریم، روز خوبی را برای شما آرزومندیم.

چه زیبا گفته است امرسون: **«خواستن» غول در حال رشدی است که لباس «داشتن» هرگز نمی‌تواند آن را بپوشاند.**

همانند فردی که سر در زیر آب دارد و تمام نیروی خود را به کار می‌برد تا سر از آب بیرون آورد، همه تار و پود فرد حریص، با عطش خواستن و دریافت کردن عجین شده است.

«خواستن»

غول در حال رشدی است

که لباس «داشتن»

هرگز نمی‌تواند

آن را بپوشاند

«امرسون»

آی آدم‌ها...
آی آدم‌ها که بر ساحل نشسته شاد و خندانید،
یک نفر در آب دارد می‌سپارد جان
یک نفر دارد دست و پای دائم می‌زند
روی این دریای تند و تیز و سنگین که می‌دانید
آن زمان که مست هستید.
از خیال دست یازیدن به دشمن
آن زمان که پیش خود بیهوده پندارید
که گرفتستید دست ناتوان را
تا توانایی بهتر را پدید آرید
آن زمان که تنگ می‌بندید
بر کمرهاتان کمربند
در چه هنگامی بگویم؟...

نیما یوشیج

رابطه کمبود و خودخواهی

نیاز و آز برآمده از آن، فرد حاجتمند را به شدت به خود مشغول و معطوف می‌کند. این خودمشغولی از وی انسانی خودخواه، خودبین و خودپرستی تمام‌عیار می‌سازد. چنین فردی معتقد است که جمعیت این کره خاکی یک نفر است و سایر افراد به جز خودش به حساب نمی‌آیند. او فقط خود را می‌بیند و هیچ‌کس را آدم حساب نمی‌کند.

وقتی سعی می‌کنیم از پشت چشم فرد گرفتار در آب، دنیا را ببینیم درک بهتری از موقعیت خودبینی خواهیم داشت.

فردی که سر در آب دارد به چه می‌اندیشد؟

دنیا را چگونه می‌بیند؟

آیا می‌تواند به درازمدت فکر کند؟

آیا این توانایی را دارد به مسائلی چون رشد فردی، اخلاقیات و رنج‌های دیگران بیندیشد؟

آیا قابلیت آن را دارد که به معضلات جهانی از جمله مسائل زیست‌محیطی مثل گرم شدن کره زمین نظر بیندازد؟ حاشا و کلاً، او حتی به دو دقیقه دیگر و دو متر آن طرف‌تر از خود نمی‌تواند فکر کند. تنها فکری که تمام ذهنش را اشغال کرده نجات خویش است. این دقیقاً الگوی فکری یک انسان خودشیفته و خودخواه است. او فقط و فقط به خود می‌اندیشد و خودش را قبول دارد. موجودیت دیگران، احوالات، شرایط و نظرات و احساسات آنها کوچکترین اهمیتی برای او ندارد. او فقط به مسائلی ورود می‌کند که سودی برایش داشته باشد. فلسفه زندگی او این است:

«دیگی که برای من نمی‌جوشد بگذار کله سگ در آن بجوشد.»

ارتباط خودخواهی و عدم روحیه همدلی

خودبینی معلول کمبود و بی‌مایگی و از طرف دیگر علت عدم دیگربینی، درک و تفاهم متقابل است. بالطبع انسانی که زاویه دیدش را به سمت نفس خود تنظیم کرده عاجز از دیدن و ادراک دیگران می‌شود. (نابینایی عاطفی)

زاهد ظاهرپرست از حال ما آگاه نیست **(حافظ)**

داستان: مردی نیمه شب در رودخانه‌ای افتاده بود و داشت غرق می‌شد، فریاد می‌زد: نجاتم بدید، نجاتم بدید، من شنا بلد نیستم.

یکی از کسانی که خانه‌اش لب رودخانه بود پنجره‌اش را باز کرد و با اعتراض گفت: من هم شنا بلد نیستم اما این وقت شب مزاحم خواب کسی نمی‌شوم.

عدم درک و همدلی مهم‌ترین ویژگی یک فرد خودبین است. او هیچ ارزشی برای دیگر انسان‌ها و حقوق و نیازهای آنها قائل نیست. فرد گرفتار در خویش، بویی از شفقت، دلسوزی، و یاریگری نبرده است و نمی‌تواند روابط پایدار عاطفی با هم‌نوعان خود برقرار کند.

رابطه خودخواهی و متوقع بودن

خودمحوری، خوداندیشی و عدم همدلی، باعث شکل‌گیری خصیصه پُرتوقعی و گرایش چشمداشت بی‌حد و حصر از دیگران می‌شود.

فرد خودخواه یک طلبکار حرفه‌ای است که زمین و زمان را بدهکار و خدمتکار خود می‌داند. **او حتی از گاو نر هم توقع شیر دادن دارد.** دوستی

با چنین فردی یک خیابان یک‌طرفه است. زیرا در حالی‌که دارای بالاترین سطح انتظار از اطرافیان خود است هیچ‌گونه مسئولیت و تکلیفی در برابر دیگران در خود احساس نمی‌کند. زیستن با چنین فردی مانند زندگی در یک جهنم واقعی است و افرادی که ارتباط با فرد خودشیفته را برمی‌گزینند باید غزل خداحافظی را با آرامش و شادمانی بخوانند.

داستان‌های خودخواهی و خودشیفتگی:

۱ ـ مردی در بستر مرگ بود و زن فداکار و وفادار زندگی‌اش همواره در کنارش بود.

مرد به زن گفت: وقتی به گذشته نگاه می‌کنم تو در سخت‌ترین شرایط زندگی‌ام در کنارم بودی. یادت هست وقتی مغازه‌ام آتش گرفت و تمام دارایی‌ام از بین رفت! تو در کنارم حضور داشتی.

یادت هست وقتی من بهترین دوستم را از دست دادم و دچار افسردگی شدم! تو در کنارم حضور داشتی.

زن سری تکان داد و لبخندی از رضایت بر لبانش نقش بست. اوخوشحال بود که مرد زندگی‌اش متوجه ارزش‌ها و قدردان زحماتش است.

مرد ادامه داد: می‌دانی زن به چه می‌اندیشم؟ به این نتیجه رسیده‌ام که تو برای من بدشانسی می‌آوری؟!!

ناسپاسی و قدرنشناسی از مهم‌ترین ویژگی‌های فرد خودشیفته و خودبین است.

۲ ـ در یک سالن در تگزاس، دو گاوچران پشت میزی نشسته بودند. ناگهان یکی به دیگری گفت:

ـ تو آن مردک را جلوی پیشخوان می‌بینی؟

ـ کدام یکی را؟ آخه دوازده نفر جلوی پیشخوان هستند!

ـ همانی که دلستر می‌خورد.

ـ همه‌شون دلستر می‌خورند.

ـ همانی که پیراهن چهارخانه دارد.

ـ همه‌شون پیراهن چهارخانه دارند.

ـ صبر کن.

هفت تیرش را می‌کشد و یازده نفر را می‌اندازد روی زمین و می‌گوید:

ـ این را می‌گویم، هرگز از قیافه‌اش خوشم نمی‌آید.

انسان خودخواه حاضر است همه را قربانی مقاصد و نیات خود کند. تنها چیزی که برای او بی‌ارزش است جان و مال انسان‌هاست.

۳ ـ مردی با زن خود می‌خواست از رودی بگذرد. آب تا زانو بود و او نتوانست عبور کند. زن به مرد گفت: مرا دوش گیر و از آب بگذر. مرد از تنبلی امتناع کرد.

زن گفت: آخر تو مردی و باید مرا از این رود بگذرانی. مرد دوباره امتناع کرد. تا این که زن، مرد را بر دوش گرفت. در بین راه خسته شد و گفت: چقدر تو سنگینی؟

مرد گفت: ماشاءالله مَردَم!

آدم خودخواه در هنگام توزیع مسئولیت‌ها یک رنگ به خود می‌گیرد و

هنگامی که صحبت از حقوق و امتیازات می‌شود در نقش دیگر ظاهر می‌گردد.

شتر مرغ خودشیفته:

به شترمرغ گفتند بپر. گفت: شترم، گفتند بار ببر. گفت: مرغم.

ب) لیوان خالی رفتار لئیمانه و خسیسانه دارد:

درویشی نزد بخیل معروفی رفت و از او حاجتی خواست. بخیل گفت: تو اول یک حاجت من را برآورده کن تا هر حاجتی که عرضه کنی برآورم.

درویش گفت: بفرمای که آن حاجت چیست؟

بخیل گفت: اینکه هرگز از من حاجت نخواهی.

بخل و خست نتیجه کمبود و پوچی و خودبینی منتج از آن است. زندگی از قواعدی مشخص و صریح تشکیل شده است. یکی از آنها این است:

شما چیزی را که ندارید نمی‌توانید ببخشید.

ذات نایافته از هستی بخش　　　کی تواند که شود هستی بخش

لیوان خالی داشته‌ای برای عرضه کردن ندارد. زیرا به اندازه داشته‌هایمان می‌توانیم ببخشیم:

به میزان عشقی که در وجودمان هست قادر به عشق ورزیدن هستیم. آن‌قدر که احساس امنیت می‌کنیم می‌توانیم امنیت ببخشیم، به اندازه‌ای که از آرامش و شادی برخورداریم، آرامش‌بخش خواهیم بود. فرد تنگدست،

دستی گشاده ندارد. انسان محتاج نمی‌تواند حاجت کسی را برآورده سازد. بینوا نمی‌تواند کسی را به نوا برساند:

برگ سبزی است تحفه درویش چه کند بینوا ندارد بیش

غریق نمی‌تواند نجات غریق باشد. او نه تنها قادر به یاری‌رسانی به دیگران نیست بلکه هر که را که دست کمک به سویش دراز کند به زیر می‌کشد تا خود نجات یابد.

آسمان جای عجیبی‌ست نمی‌دانستم
عاشقی کار غریبی‌ست نمی‌دانستم
عمر مدیون نفس نیست نمی‌دانستم
عشق کار همه کس نیست نمی‌دانستم

هرکس به اندازه کمبودهایش
به دیگران آسیب می‌رساند.
حال آن دیگران می‌خواهد
دوست باشند یا دشمن.

اگرچه مطالب این کتاب را سال‌هاست که در ذهن می‌پرورانم اما شاید بـه جرأت بگویم برخورد با جمله صفحه قبل جرقه اولیه نوشتن این کتاب را زد. به عبارتی شاید این کتاب تفسیر این جمله باشد.

همیشه معتقد بوده‌ام؛ دوست داشتن و عشق‌ورزی یک «انتخـاب» نیسـت یک «قابلیت» و «توانایی» است و فقـط پـس از رسـیدن بـه مرزهـای بـالای اقتدار می‌توانیم شفقت و عشق را به عنوان فلسفه زندگی خود انتخاب کنـیم. همان‌طور که یک وزنه‌بردار نمی‌تواند وزنه سنگین‌تر از بهترین رکوردهایش را بلند کند، خوب بودن و مهرورزی از نظر من بالاترین نوع توانمنـدی و قـدرت است. و کسی که به سطوح بالایی از آمادگی روحی و رشد شخصـی نرسـیده باشد، هرچند اگر هم بخواهد نمی‌تواند وزنه سنگین خوب بودن (عشق) را بـه بالای سر ببرد. (چه بسا بارهـا دیـده باشـید کـه فـردی قـول تغییـر رفتـار و اعمالش را داده اما بعد از مدتی دوباره الگوهای ناسالم و غیرمنصـفانه خـود را تکرار کرده است.)

ناز پرورد تنعم نبرد راه به دوست
عاشقی شیوه‌ی رندان بلاکش باشد

شخصی که به محبوبش وعده خوشبخت کـردن مـی‌دهـد در حـالی کـه ظرف درونی‌اش تهی است همانند آدم ناداری است که یک پاپاسی در جیـب ندارد اما قول ثروتمند کردن را به پینوکیوی زندگی‌اش می‌دهد.

فردی که به جایی نرسیده باشد نمی‌تواند کسی را به جایی برساند.

چه بسا آنکه در تمجید و ستایش شما
لب به سخن گشوده و خود را
دلباخته و دلسپرده نشان می‌دهد
روباه گرسنه و فریبکاری است که
چشم طمع به قالب پنیر شما دارد.

گاه آن‌که با تمام وجود دستش را به سوی شما دراز کرده، غریقی است که به دنبال ناجی می‌گردد.

او درست می‌گوید که:

«اگر نباشی من می‌میرم.»

«زندگی بی‌تو بی‌معناست.»

«مرا رها نکن که بی‌تو هیچم.»

«تمام دنیا یک‌طرف تو یک طرف عزیزم.»

اینها غیرعاشقانه‌ترین جملات دیوان عشقند. **کسی که می‌گوید بی تو هیچم در حال اعتراف این واقعیت است:**

«**ظرف وجود من خالی است و تو مسئول پُرکردنش هستی، تمام نداشته‌هایم را از تو می‌خواهم...**»

این گفتمان ظاهراً رمانتیک تلقی می‌شود و بسیاری تشنه شنیدن این عبارات هستند اما وقتی به عمق مطالب دقت کنیم متوجه می‌شویم فرد، با بیان این عبارات چه بار سنگینی از مسئولیت به دوش طرف مقابلش می‌گذارد.

شیفتگان خسته‌ای که با این ادبیات سخن می‌گویند وقتی خر مرادشان از پل ازدواج و تصاحب فرد می‌گذرد به یک زندان‌بان قهار و محدودکننده آزادی فردی تبدیل می‌شوند.

وقتی کسی می‌گوید: « تو شیشه عمر منی» بعد از وصال و تصاحب شیشه عمرش شدیداً به رفتارهای کنترلی و نظارتیِ بددلانه روی می‌آورد:

ـ با کی رفتی؟

ـ کجا رفتی؟
ـ این وقت شب کی اس. ام. اس داد؟
ـ با این آرایش (یا تیپ) کجا می‌روی؟
ـ چرا گوشیتو جواب ندادی؟
ـ مگه صد بار نگفتم دوست ندارم با فلانی معاشرت داشته باشی؟

داستان: اگر کریستف کلمب ازدواج کرده بود

می‌گویند اگر کریستف کلمب ازدواج کرده بود ممکن بود هیچ‌گاه قاره آمریکا را کشف نکند! چون به جای برنامه‌ریزی و تمرکز در مورد یک چنین سفر ماجراجویانه‌ای باید وقتش را به جواب دادن به همسرش در مورد سؤالات زیر می‌گذراند:

ـ کجا داری می‌ری؟
ـ با کی داری می‌ری؟
ـ واسه چی می‌ری؟
ـ کشف؟
ـ برای کشف چی می‌ری؟
ـ چرا فقط تو می‌ری؟
ـ تا تو برگردی من چیکار کنم؟
ـ می‌تونم منم باهات بیام؟
ـ راستشو بگو توی کشتی زن هم دارین؟
ـ بده لیستو ببینم؟

ـ حالا کی برمی‌گردی؟
ـ نکنه می‌خوای با کسی در بری؟
ـ چطور ازت خبر داشته باشم؟
ـ چه می‌دونم اونجا چه غلطی می‌کنی؟
ـ مگه غیر از تو آدم پیدا نمی‌شه؟
ـ من هنوزم نمی‌فهمم. مگه چیز دیگه‌ای هم برای کشف کردن مونده؟

در وضعیت شیفتگی: سوء ظن، حسادت، تطمیع، تهدید، کنترل و ترس از دست دادن معشوق بر رابطه حاکم است.
اما در عشق: احترام، اعتماد و در نتیجه آزادی، اساس رابطه را تشکیل می‌دهد. این مسأله را یکی از اندیشمندان به زیبایی توضیح داده است:
«بسیاری از رابطه‌ها نه برمبنای عشق که برمبنای کشش جنسی استوارند. در این‌گونه پیوندها همسر کالایی است که مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرد.

در رابطه‌ای که خمیرمایه آن از عشق تُهی است مخاطب یا همسر به سطح نازل اشیا تنزل می‌یابد.

ممکن است اشیا به دست دیگران بیفتد. لذا ترس از دست دادن به وجود می‌آید. نکند دیگران آن را بربایند. همین ترس است که به حسادت تبدیل می‌شود. آنگاه باید از اشیاء محافظت کرد. پس انواع قفل‌های ایمنی ساخته و انواع زنجیرها بافته می‌شود. زن هر نگاه، حرف و حرکت شوهر را کنترل می‌کند و بالعکس.

شب‌ها هم همیشه دادگاهی برپا می‌کنند که تو به این نگاه کردی، تو با

فلانی حرف زدی، تو اینطوری نشستی، آن‌گونه برخاستی و بحران زناشویی از همین‌جا آغاز می‌شود.

وقتی ترس به جای عشق می‌نشیند، زندگی به یک زندان تبدیل می‌شود. و این‌گونه است که زن و شوهرها به زندانبان یکدیگر تبدیل می‌شوند و هیچ‌کس عاشق زندانبان خود نیست. هیچ‌کس عاشق دیوارهای زندان خود نیست.

عشق پرنده‌ای است که در آسوده‌دلی می‌خواند. پرنده عشق در قفس می‌میرد.

پرنده عشق به پرواز آزادانه در آبی آسمان زنده است. لزومی ندارد پاهای عشق را زنجیر کنی تا همیشه از آنِ تو باشد.

پرنده‌ی در زنجیر اصلاً پرنده نیست موجودی بدبخت است. به جای ترس و بی‌اعتمادی، عشق و اعتماد را به هم هدیه کنید. بال یکدیگر را از ترس قیچی نکنید، به هم انگیزه پرواز بدهید.

بدین‌سان انرژی عظیمی که در وجودتان ذخیره است آزاد می‌شود و معجزه می‌کند.

این مراقبت‌های کنترلی توست که عشق را در نهاد او می‌میراند. زیرا آزادی را از او می‌ستاند.

همسر شیء نیست که آن را مالک شوی
و مدام مواظبش باشی، انسان است.

اگر کسی را دوست داشته باشی همین عشق بهترین تضمین است. عشق بهترین حامی است. اگر کسی را دوست داشته باشی، یعنی پایبندش کرده‌ای و اگر برود بدان که عشق در کار نبوده است*.»

از اصل مطلب دور نشویم، تمنا و تمایل زیاد، الزاماً نشانه عشق نیست بلکه می‌تواند دلیل شیفتگی ناشی از کمبود باشد. اگر با خواستگاری روبرو هستید که می‌گوید:

«در صورتی که دخترتان را به من ندهید خودکشی می‌کنم.»

یا «من آنقدر دوستت دارم که حاضرم از همه چیز و همه کسم بگذرم و هر کاری برای رسیدن به تو انجام بدهم.»

بدانید با دلباخته وابسته‌ای و نیز کودک نابالغی سر و کار دارید که نه ناجی شما بلکه غریق در خود مانده‌ای بیش نیست.

پیرمرد به زنش گفت: بیا یادی از گذشته‌های دور کنیم؛ من میرم تو کافه منتظرت میشینم و تو بیا سر قرار، توی همون کافه بشینیم و حرفای عاشقونه بگیم. پیرزن قبول کرد. فردا پیرمرد به کافه رفت و دو ساعت از قرار گذشت ولی پیرزن نیومد. وقتی برگشت خونه دید پیرزن در اتاقش نشسته و داره گریه می‌کند.

ازش پرسید چرا نیامدی؟ چرا داری گریه می‌کنی؟

پیرزن اشکاشو پاک کرد و گفت: بابام نذاشت بیام.

مواظب کودکان بالغ‌نما باشید. در بسیاری از کشورها برای جلوگیری از ازدواج زودهنگام افراد، شرط سنی برای ازدواج تعیین شده است. اما نکته‌ای

---

* شری راجنیش

که باید به آن توجه کنیم وجود تعاریف متفاوت از سن، رشد و بلوغ است. سن تقویمی یا شناسنامه‌ای یکی از معیارهای رشد است و بیشتر بر رشد زیستی و بدنی افراد اشاره دارد. بسیاری از افراد با توجه به رشد بدنی، خود یا فرزندان‌شان را دارای صلاحیت همسرگزینی می‌دانند. در حالی‌که از توجه جدی به مسئله بلوغ عاطفی - روانی و رشد و بهسازی درونی که از ملزومات اساسی آمادگی برای ازدواج و زندگی مشترک بالنده است؛ غافل می‌مانند.

چه بسا مادرانی که تهیه جهیزیه برای دختران‌شان را مهم‌ترین ملاک برای آمادگی ازدواج آنها می‌دانند و چه پسرانی که تمکن مالی را تنها معیار صلاحیت برای رفتن به خواستگاری و پذیرفتن مسئولیت خطیر زندگی مشترک می‌بینند.

مواظب خواستگاران پولدارِ نابالغ که از غنای درونی بی‌بهره‌اند، باشید و بترسید از دختران زیبا اما کودک‌صفت که جهیزیه آنچنانی دارند اما از تجهیزات روحی و توانمندی روانی برای زندگی مشترک برخوردار نیستند.

انسان‌ها در دو حالت، خود را مشتاق و دلبسته به شما نشان می‌دهند.

۱ ـ هنگامی‌که به‌مرزهای پرشدگی و انباشتگی رسیده باشند ــ مثل یک لیوان پُر و پیمان ــ که در این وضعیت می‌خواهند شما را در داشته‌های خود سهیم کنند. (عشق)

درباره رفتارشناسی لیوان پر، مفصل‌تر صحبت خواهم کرد.

۲ ـ زمانی‌که دچار کمبودند و شما را یک منبع مناسب برای پُر کردن خلأهای وجودی خود می‌بینند (شیفتگی)

تشخیص اینکه افراد از روی زوال یا کمال به شما نزدیک می‌شوند کیفیت زندگی شما را تعیین می‌کند.

نظریه اقتدار:

فرد شیفته به سبب احساس تنهایی
به دیگران نزدیک می‌شود.
انسان عاشق تنها به این دلیل ارتباط
برقرار می‌کند تا همنوع خود را
از تنهایی درآورد.
شما با چه نیتی به دیگران
نزدیک می‌شوید؟

بازی برنده ـ بازنده

الگوی بازی در سبک اول زندگی و شیوه ارضا نیازها به وسیلهٔ بازی برنده ـ بازنده است. غریق برای نجات خود دیگران را غرق می‌کند. شخص خودخواه به قیمت متضرر شدن دیگران به فکر سود و منفعت شخصی است.

کسانی که از عباراتی چون:

اگر دروغ نگویی (بازنده کردن دیگران) درآمدی نخواهی داشت. (برنده شدن)

اگر خلاف نکنی موفق نمی‌شوی.

اگر روراست و صادق باشی کارت پیش نمی‌رود.

در واقع در حال تشریح وضعیت بازی برنده ـ بازنده هستند. این نوع خودپسندی از این‌رو «خودمحوری حیوانی» لقب گرفته که در آن هیچ‌گونه ملاحظات انسانی، اخلاقی و وجدانی رعایت نمی‌شود. فرد از همه ابزار و راهکارهای ضدانسانی برای رسیدن به مقصود استفاده می‌کند.

قانون جنگل در این منطقه حکمفرماست. هدف (پیروز شدن) وسیله را توجیه می‌کند. در این نگرش انسان؛ گرگ انسان تلقی می‌شود.[1] اعتقاد بر این است که **زندگی جنگ است و دیگر هیچ**[2].

خانم بارا والترز که از مجریان بسیار سرشناس تلویزیون‌های معتبر امریکاست سال‌ها پیش از شروع مبارزات آزادی‌طلبانه افغانستان، داستانی

---

۱ ـ عبارتی معروف از توماس‌هابز، فیلسوف معروف انگلیسی(قرن ۱۷) که در اثر خود به‌نام «لویاتان» به آن اشاره کرده است.

۲ ـ اشاره به اثری از اوریانا فالاچی، روزنامه‌نگار و نویسنده شهیر ایتالیایی. (۱۹۲۹ ـ ۲۰۰۶)

مربوط به نقش‌های جنسیتی در کابل تهیه کرد. او در سفری که به افغانستان داشت، متوجه شده بود که زنان همواره و به طور سنتی پنج قدم عقب‌تر از همسران‌شان راه می‌روند. خانم والترز اخیراً نیز سفری به کابل داشت. و این بار هم ملاحظه کرد که هنوز زنان پشت سر همسران خود قدم برمی‌دارند و علی‌رغم برکنار شدن رژیم طالبان، زنان سنت قدیمی را پاس می‌دارند. خانم والترز به یکی از زنان نزدیک می‌شود و می‌پرسد: چرا شما زنان خوشحالید از اینکه سنت دیرینی را که زمانی برای از میان برداشتنش تلاش می‌کردید، اکنون همچنان ادامه می‌دهید؟

زن مستقیم به چشمان خانم والترز خیره شده و می‌گوید: به خاطر مین‌های زمین.

جنگ، استثمار، استعمار، ظلم و حق‌کشی از واقعیات و بدیهیات تعاملات خودخواهانه است. میدان جنگ از خانواده شروع می‌شود و تا نزاع و جدال میان اقوام، مذاهب، نژادها، شرکت‌های بین‌المللی (جنگ اقتصادی)، کشورها و تمدن‌ها* گسترش می‌یابد.

نگاه ابزاری:

نگرش خودبینانه به معنای داشتن نگاه ابزاری به انسان‌هاست. در این مرحله هیچ شأن و منزلتی برای افراد در نظر گرفته نمی‌شود و انسان صرفاً

* برخورد تمدن‌ها نظریه مطرح شده توسط متخصص علوم سیاسی ساموئل هانتینگتون می‌باشد. مطابق این تئوری پس از جنگ سرد، فرهنگ و تمدن مذهبی سرچشمه همه درگیری‌ها خواهد بود. (ویکی‌پدیا)

وسیله‌ای برای رسیدن به مطامع و اهداف شخصی تصور مـی‌گـردد. در فـیلم سینمایی جویندگان طلا بازیگر نقش مقابل چارلی چاپلین از فـرط گرسـنگی او را به عنوان یک مرغ چاق و چله می‌دید. لذا چارلی بیچاره را دنبال می‌کرد تا نوش‌جان کند.

در همین زمینه آبراهام مزلو گفتار مشهوری دارد: وقتی چکش بـه دسـت دارید همه را به منزله یک میخ می‌بینید.

استحمار مقدمه استثمار

فقیه شهر بگفت این سخن به گوش حمارش
که هر که خر شود البته می‌شوند سوارش

برای به انقیاد کشیدن و تسلط بر انسـان‌هـا، فـرد خودشـیفته از راهکارهـای متعدد و متنوعی سود می‌جوید. اما هیچ راهبردی هماننـد تحقیـر، تضـعیف، تجاهل، ناآگاهی و وابسته نگه داشتن انسان‌ها مفید فایده و مؤثر نخواهد بود.

استحمار روندی است که براساس آن استثمارگر اعتماد به نفس، استقلال فکری، حرمت نفس سوژه‌ای کـه قصـد بهـره‌جـویی از او را دارد هـدف قـرار می‌دهد.

حکیم قاسمی، ادیب کرمانی، کسی بود که تربیت محمدعلی‌شـاه، پادشـاه مستبد قاجار و دشمن سرسخت مشروطه را بر عهده داشت. می‌گوینـد روزی او با محمدعلی‌شاه که کبـوتری در دسـت داشـت بـا تنـی چنـد از دربـاریـان صحبت می‌کرد. پس رو به آنها کرد وگفت:

این کبوتر را می‌بینید؟

گفتند: بلی

در این وقت او کبوتر را رها کرد تا از نظرها ناپدید شد.

گفت: حالا آن را می‌بینید.

گفتند: خیر. بلافاصله کبوتر دیگری خواست و پرهای آن را قیچی کرد و آن را رها کرد. کبوتر که از پرواز عاجز بود برزمین افتاد. حکیم رو به درباریان کرد و گفت: ملت مثل این کبوتر است. نباید پر و بالش داد و آزادش گذاشت.

حکومت‌هایی که به دنبال شهروندان ناآگاه و بله قربان هستند؛

رؤسا و مدیرانی که زیردستان فرمانبردار مطلق می‌خواهند؛

خدایگانی که بندگانی تسلیم و اطاعت‌طلب می‌خواهند؛

معلمینی که شاگرد خوب را شاگرد حرف‌شنو تعریف می‌کنند؛

همسرانی که به دنبال همسران چشم وگوش بسته‌اند؛

و والدینی که به دنبال فرزندان رام و ساکت و آرام هستند.

در واقع خودپرستانی‌اند که برای بهره‌برداری از انسان‌ها، دشمنان قسم‌خورده آگاهی، خرد، رشد و استقلال فکری بشریتند.

در روستایی دورافتاده مردی نابینا زندگی می‌کرد. روزی چشم‌پزشکی معروف و حاذق به روستا آمد و پس از معاینه چشمان مرد نابینا به او اعلام کرد که اگر تحت عمل جراحی قرار بگیرد بینایی‌اش به او باز می‌گردد. اما همسر مرد با این عمل مخالف بود. او زنی زشت‌رو بود که می‌ترسید با بازگشت بینایی همسرش، از ادامه زندگی با او منصرف شود.

دردا که دوای درد پنهانی ما   افسوس که چاره پریشانی ما
برعهده جمعی است که پنداشته‌اند   آبادی خویش را به ویرانی ما

مانند همسر نابینا، فرد سلطه‌جو نمی‌خواهد آدم‌های اطرافش چشمانی بینا و اذهانی روشن و باز داشته باشند. او برای پیشبرد مقاصدش احتیاج به آدم‌های کر، کور، لال و بی‌سواد دارد. او می‌داند هیچ چیز مثل ناآگاهی و جهل، فرد را در وضعیت ترس و ناامنی قرار نمی‌دهد.

رابرت هر روز عصر سوار اتوبوس خط ۱۳ از ایستگاه نزدیک محل کارش به سمت منزل می‌شود. یک روز که خسته از کار روزانه سوار اتوبوس شد تصمیم گرفت به طبقه دوم اتوبوس برود، جایی که همیشه خلوت بود و او می‌توانست آنجا دراز بکشد و استراحت کند. پیرمردی که کنار درب اتوبوس نشسته بود به او گفت: به بالا نرو آنجا اصلاً امن نیست.

آلبرت قبول کرد و جایی در طبقه اول برای خود پیدا کرد. او باور داشت پیرمرد حتماً دلیل منطقی و قانع‌کننده‌ای داشته است. عصر روز بعد دوباره سوار اتوبوس شد و دوباره پیرمرد که همانجا کنار درب نشسته بود او را از رفتن به بالا بر حذر داشت.

شب سوم نیز دقیقاً همین اتفاق افتاد و او از خوف جانش به بالا نرفت. در ایستگاه بعدی پسربچه‌ای سوار شد و پیرمرد از خطرناک بودن طبقه فوقانی او را آگاه کرد. پسربچه با تعجب پرسید: چرا بالا خطرناک است؟

پیرمرد جدی و محکم پاسخ داد: مگر نمی‌بینی طبقه دوم راننده ندارد. پسر در حالی‌که خنده‌اش گرفته بود بالا رفت و مشغول استراحت شد.

هرچند در این داستان پیرمرد عامداً قصد ترساندن مسافران اتوبوس را نداشت اما در این مطلب، حقیقت نهفته این است که فرد خودکامه و خودخواه از حربه «تهدید» برای محدود ساختن و کنترل افراد به صورت

عامدانه استفاده می‌کند. او انسان ترسویی است که با ترساندن دیگران می‌خواهد به مطامع خود برسد. سیاست او "تفرقه بینداز و حکومت کن" است. او می‌خواهد دیگران را تنها، بی‌کس و وابسته به خود بار بیاورد و به جای ماهی‌گیری ترجیح می‌هد ماهی به دیگران بدهد.

انسان خودخواه اشخاص را از اینکه بدون او نمی‌توانند زندگی کنند می‌ترساند. دیکتاتور خودمحور (حال این فرد ممکن است در خانواده باشد یا در سطح کلان در جامعه) می‌خواهد افراد به صورتی در موقعیت ضعف و ناخودباوری قرار گیرند که به دنبال یک ولی و قیم باشند. آن‌گاه هست که وی خود را به عنوان بزرگ‌ترین ناجی و برگزیده برای حمایت و هدایت خلق معرفی می‌کند.

۲ ـ مرحله یا منطقه خودخواهی انسانی ـ اخلاقی (ظرف نیمه‌خالی):

در این مقطع، خودخواهی و خودشیفتگی افسارگسیخته و تمایلات نفسانی تعدیل و اصلاح می‌گردد. شخص ضمن توجه به منافع و نیازهای شخصی‌اش به موجودیت دیگران احترام می‌گذارد و حقوق و خواسته‌های آنها را به رسمیت می‌شناسد.





در این مرحله نـوعی عقلانیـت اخلاقـی برقـرار اسـت. عقلانیـت بـه ایـن معناست که هنوز ویژگی محاسبه‌گری و نگرش سودجویانه در ذهن و ضـمیر انسان وجود دارد. اما این حسابگری جنبه انسـانی و اخلاقـی دارد و او حاضـر نیست غیر اخلاقی و غیرمعقولانه به کامیابی دست یابد.

قانون طلایی «هرچه بر خود می‌پسندی برای دیگـران هـم بپسـند» روح حاکم بر روابط موجود در سبک دوم زندگی است.

در این مقطع شخص به این آگاهی می‌رسد که تعامل منصـفانه و عادلانـه با هم‌نوعان، مؤثرتر از تقابل و جدال، منـافعش را تـأمین مـی‌کنـد. او متوجـه هست که یک دست صدا ندارد. هـر کـس نیـازهـا و امکانـات خـاص خـود را داراست. لذا به دیگران اعلام می‌کند: تو به من کمک کن تا مـن هـم بـه تـو یاری برسانم، نیازهای مرا رفع کن، من هم در رفع نیازهای تو می‌کوشم. چـرا باید با هم بجنگیم بهتر است با یکدیگر داد و ستد داشته باشیم. نتیجه آنکـه الگوی «جنگ» تبدیل به راهبرد «تجارت» مـی‌شـود و بـازی برنـده ـ برنـده جایگزین الگوی برنده ـ بازنده می‌گردد.

در مرحله دوم، «موفقیت» به عنوان مقوله‌ای دوجانبه ارزیابی می‌گـردد و طرفین می‌پذیرند از طریق تعامل و همیاری به نتایج دلخواه برسند، نیازهـای یکدیگر را برآورده کنند و همدیگر را کامل نمایند.

در این مقطع کماکان نگاه متوقعانه وجود دارد. امـا فـرد متقـابلاً متوجـه مسئولیت‌ها و وظایفش نسبت به اطرافیان خود و توقعات آنها از خویش است. پس درک و همدلی که از بایسته‌های اساسی روابـط شـاد و مثبـت اسـت بـه چشم می‌خورد. فرد این همدلی را با راه رفتن با کفش دیگران قبل از قضاوت

درباره راه رفتن آنها و زدن سوزن به خود قبل از زدن جوالدوز به دیگران به نمایش می‌گذارد...

۳ ـ مرحله سوم: خودخواهی عاشقانه (ظرف انباشته)

زمانی که حداقل نیازهای زیستی و روانی ـ عاطفی ارضا می‌شود، انسان نگاهش را متوجه افق‌های متعالی حیات می‌کند. دیگر بازی بیشتر داشتن او را آرام و راضی نمی‌کند، بلکه او با تأمل و مراقبه بر خویشتن حقیقی به دنبال معنا و رسالتی راستین و میراثی ماندگار برای زندگی است. (تمرکز بر بودن به جای داشتن)





افرادی که در مسیر خودشکوفایی و تجربه و تجلی جنبه‌های والای وجودند همانند ظرف انباشته دو نوع مشخصه رفتاری از خود به نمایش می‌گذارند.

الف ـ نخواستن و نطلبیدن:

حق تعالی، بایزید بسطامی را گفت: بایزید چه خواهی؟
گفت: خواهم که نخواهم.

دانی که چه خواهم من دلسوخته از تو
خواهم که نخواهم، دگرم هیچ نظر نیست

«غزلیات شمس»

ظرفی که گنجایش‌اش تکمیل می‌شود، به مرحله استغنا و بی‌نیازی می‌رسد.

ز عشق نا تمام ما جمال یار مستغنی است.

«حافظ»

و این استغنا، فرد را از تکاپو و اضطرار نجات می‌دهد، همچون رودخانه سرگردانی که با رسیدن به دریا قرار و آرامش می‌یابد.

سطح توقع و خواسته‌ها به میزان نیازها و حاجات است.
هر چه انسان بی‌نیازتر باشد
کمتر انتظار و توقع دارد.
هرچه کمتر توقع داشته باشد.
کمتر نا امید، گله‌مند و آزرده‌خاطر می‌گردد.
تمام رنجیده خاطر شدن‌هایمان
نتیجه برآورده نشدن خواسته‌ها و توقعات از اطرافیان است.

آدم‌ها را به‌خاطر اینکه باعث ناامیدی شما می‌شوند سرزنش نکنید، خودتان را سرزنش کنید که بیش از حد از آنها انتظار دارید.

ما آدم‌ها را به شکلی خاص و با پیش‌شرط می‌پذیریم. به آن‌ها اعلام می‌کنیم:

اگر به شکلی خاص لباس بپوشی می‌توانم تأییدت کنم.

اگر به طرزی خاص راه بروی دوست‌داشتنی خواهی بود.

اگر آن‌طور که می‌گویم با من صحبت کنی، دل‌نشین خواهی بود.

اگر طرز فکرت را تغییر دهی می‌توانم به تو احترام بگذارم.

و در نهایت اگر آن‌طورکه می‌گویم باشی و زندگی کنی می‌توانم عاشقت باشم.

عشق نتیجه و حاصل بی‌نیازی است.

هر چه از کاستی‌ها بیشتر فاصله گرفته شود کمتر قاعده و تبصره برای غمخواری و محبت گذاشته می‌شود.

عشق دستور نمی‌دهد، زیرا بی‌نیاز است.

عشق فرمان صادر نمی‌کند؛ چون شرایطی نیست که مورد نظرش نباشد.

عشق محکوم نمی‌کند (زیرا آسیب نمی‌بیند)

عشق آنقدر بزرگ و بی‌نیاز است که هر رفتاری را هضم می‌کند.

هر چه متعالی‌تر و رشدیافته‌تر باشیم بزرگ‌منشانه‌تر برخورد می‌کنیم.
عشق درک می‌کند، عشق چشمانی «غیربین» دارد:

بزرگی تعریف می‌کرد، زمانی که سفرها با چهارپایان انجام می‌شد، به عزم زیارت از شهر محل مسکونی خود با جمعی از دوستان و همشهریانم به راه افتادیم، تا به زیارت امام رضا(ع) برویم. وقتی که به منطقه دامغان رسیدیم؛ من برای خرید بعضی از لوازم مورد نیاز به مغازه‌ای رفتم، صاحب مغازه وقتی فهمید زائر امام رضا هستم با احترام زیاد مرا به درون مغازه دعوت نمود و پذیرایی شایانی کرد.

در این حال شخصی برای خرید جنس موردنظرش مراجعه کرد و از قضا قصد خرید فراوانی هم داشت. ولی صاحب مغازه به او گفت: لطفاً به مغازه روبرو مراجعه کن.

مشتری رفت، به او گفتم: شما که این اجناس را داشتی چرا او را به مغازه‌ی دیگری فرستادی؟

پاسخ داد: اول صبح چهره صاحب مغازه را غمناک دیدم. وقتی که از او سبب ناراحتی‌اش را پرسیدم، جواب داد که بدهکارم و امروز نیز موعد ادای دِین من است. غم و غصه و ناراحتی او مرا ناراحت کرد لذا مشتری خودم را به آنجا فرستادم تا هم دِین او ادا شود و هم خودم از این ناراحتی خلاص شوم.

ب: عطا و بخشش:

لبریز شدن بهترین واژه برای توصیف موقعیت کامل بودن است. وقتی ظرف

درون انباشته گردید «تقاضا» به «عرضه» تغییر شکل می‌یابد. **بخشش اوج نمایش اقتدار ناشی از تکامل است.**

در این مرحله **فرد به جای دغدغه برخوردار شدن، دغدغه برخوردار کردن دارد. انسان مقتدر:**

به فایده رساندن می‌اندیشد تا فایده بردن

به بهره‌مند کردن نظر دارد تا بهره‌مند شدن

و ارزش خود را به تعداد کسانی که به او خدمت می‌کنند نمی‌داند بلکه کامیابی خود را بر اساس تعداد کسانی که به آنها خدمت می‌کند، می‌سنجد.

روزی شیخ ما ابوسعید در نیشابور در خانقاه مجلس، در میان سخنی گفت: از در خانقاه تا بُن خانقاه همه گوهر است ریخته، چرا برنچینید؟

جمع، جمله، بازنگریستند ـ پنداشتند که گوهر است ریخته تا برگیرند ـ چون ندیدند، گفتند: ای شیخ! کجاست که ما نمی‌بینیم؟

شیخ گفت: خدمت، خدمت.[۱]

در جهان‌بینی عشق، برنده شدن نه براساس تفوق بر دیگران که موفق گرداندن آن‌ها ارزیابی می‌شود.

در سبک خودخواهی عاشقانه، هدف نهایی رسیدن به درجات بالای تجربه خودشکوفایی و رضایت ناشی از آن است. پس می‌توان گفت: کماکان انگیزه‌های خودخواهانه در این مقطع نیز جریان و تداوم دارد اما خودخواهی از طریق دیگر خواهی و دوست داشتن خود با دوست داشتن غیر و احترام به نفس از طریق احترام به دیگران معنا پیدا می‌کند.

---

۱ ـ اسرارالتوحید، ج ۱، ص ۲۱۰

عقلِ سبک اول و حتی در مواردی سبک دوم با عدم درک عقلِ عشـق، او را محکوم به بی‌خردی و جنون می‌کنند. آن‌ها از این حقیقت غافلند که عشـق نیز از منطق و خردِ برخوردار است، اما نظام محاسباتی عشق با آنهـا متفـاوت است.

پادشاهی سه وزیرش را فرا خواند و به آنها مأموریتی عجیب داد:

از هر وزیر خواست تا کیسه‌ای بردارد و به باغ قصر برود و کیسه‌ها را برای پادشاه با میوه‌ها و محصولات تازه پُر کند.

وزرا از دستور شاه تعجب کردند، هر کدام کیسه‌ای را برداشتند و به سوی باغ به راه رفتند.

وزیر اول کـه بـه دنبـال راضـی کـردن شـاه بـود، بهتـرین میـوه‌هـا و بـا کیفیت‌ترین محصـولات را جمـع‌آوری کـرد. او پیوسـته، بهتـرین را انتخـاب می‌کرد تا اینکه کیسه‌اش پُر شد.

اما وزیر دوم با خود فکر کرد که شاه این میوه‌ها را برای خود نمی‌خواهـد و احتیاجی به آن‌ها ندارد و درون کیسه را نیز نگاه نمی‌کند، پس بـا تنبلـی و اهمال شروع به جمع‌آوری میوه کرد. خوب و بد را از هـم جـدا نمـی‌کـرد تـا اینکه کیسه پُر شد.

و وزیر سوم کـه اعتقـاد داشـت شـاه بـه محتویـات ایـن کیسـه اهمیتـی نمی‌دهد، کیسه را با علف، برگ درخت و خاشاک پُر کرد.

روز بعد پادشاه دستور داد که وزیران را به‌همراه کیسه‌هایی که پُر کرده‌اند بیاورند. وقتی وزیران نزد شاه آمدند، بـه سـربازانش دسـتور داد، سـه وزیـر را بگیرند و هر کدام را جداگانه با کیسه‌اش به مدت سه ماه زندانی کنند.

این داستان تمثیلی از سه سبک زندگی است. کائنات به انسان (پادشاه) مأموریت می‌دهد. مأموریتی که ظاهرش ربطی به منافع و خواسته‌های ما ندارد. عقلِ نفس می‌گوید دل به کار نبند و از خودت مایه نگذار. اما عشق فارغ از دو دو تا چهار تا کردن‌های خودخواهانه است، او به صورتی برای دیگران فعالیت می‌کند که گویی برای خود در حال فعالیت است و در پایان زندگی (مأموریت) متوجه می‌شویم **هیچ‌وقت بیشتر از زمانی که به فکر دیگران بودیم، به خود خدمت نکرده‌ایم** و هیچ‌گاه مانند وقتی که خودخواهانه سنگ خود را به سینه می‌زدیم، خاله خرسانه در حال خودزنی نبوده‌ایم. عشق معتقد است خودخواهانه زیستن بدترین شکل جهالت است و دیگراندیشی، دوست داشتن دیگران و احترام به آنها عالی‌ترین شیوه حب‌نفس است و این چیزی است که برای عقل خودخواه قابل درک نیست. **عشق والاترین شکل عقلانیت است.**

راستی شما کیسه‌ی خود را چگونه پُر می‌کنید؟

> **اگر نتوانی کاری برای دیگری انجام دهی، به منزله این است که نتوانسته‌ای برای خودت کاری انجام دهی.**
>
> **از کتاب «پیام‌هایی از ملکوت»**
> **(به کوشش مسعود لعلی)**

از عایشه نقل شده است که پیامبر(ص) روزی گوسفندی را ذبح کرد و تمام قسمت‌های آن گوشت را به دیگران انفاق نمود و تنها کتفی از گوسفند باقی

ماند. او به پیامبر(ص) عرض کرد یا رسول‌الله از گوسفند تنها کتفی باقی مانده. رسول‌الله فرمودند:

آنچه انفاق کردیم باقی مانده است به غیر از این کتف.

منطق عشق: بخشیدن همان دریافت کردن است. و **سود در جود** است.

عقل عشق:

چنان زندگی کن که گویی تمام انسان‌ها و تمامی موجودات تکثیری از تو هستند. با دیگران همچون جزیی از خود رفتار کن و با سایر موجودات نیز همین رفتار را داشته باش.

«پیام‌هایی از ملکوت»

معما: در یک مسابقه اسب‌سواری، برخلاف همیشه، قرار شد قهرمان مسابقه کسی باشد که دیرتر از خط پایان عبور کند. اما وقتی مسابقه شروع شد با تعجب مشاهده شد، همه شرکت‌کنندگان تمام هم و غم خود را گذاشته‌اند که زودتر به خط پایان برسند؟

سؤال: چرا چنین است؟

جواب: شرکت‌کنندگان مسابقه اسب‌های خود را عوض کرده بودند. پس هر کدام تلاش داشت اسب دیگری را زودتر به خط پایان برساند.

عشق می‌داند برنده کردن دیگران یعنی به بُرد دست یافتن.

عقلِ عشق:
تقریباً همه کارهایی که انجام می‌دهی به این دلیل است که به نوعی منفعت خود را در انجام آن کارها می‌بینی. حال دیدن منفعت خودت در منفعت دیگران معجزه‌ای است که همه چیز را تغییر می‌دهد.
«پیام‌هایی از ملکوت»

اگر تعریف انسان از اعضای خانواده، کل بشریت بود با هم‌نوعـان خـود چگونه رفتار می‌کرد؟

زوجی به‌نام جان و مری پسر و دختری داشـتند بسـیار دوسـت‌داشـتنی. جان شغل خوبی داشت و از او خواسـته شـده بـود کـه بـرای یـک مسـافرت تجاری چندروزه به شهر دیگری برود.

چون مری هم نیاز به سفر داشت آنها تصمیم گرفتند که با هـم بـه سـفر بروند. پرستار مطمئنی بـرای بچـه‌هـا گرفتنـد و بـه سـفر رفتنـد و زودتـر از انتظارشان برگشتند.

همچنـان کـه بـا شـادی بـه طـرف خانـه راننـدگی مـی‌کردنـد، متوجـه آتش‌سوزی در آن حوالی شدند و از این رو به سمت جاده‌ی منتهی بـه محـل راندند. تا اینکه متوجه شدند خانه دیگری در آتـش مـی‌سـوزد. مـری گفـت: خدایا شکرت که خانه ما نیست، زودتر برگردیم خانه.

اما جان ماشین را جلوتر راند و گفت: ولی این خانه فرد جونز است، که در کارخانه کار می‌کند. هنوز از سر کار برنگشـته، شـاید بتـوانیم کـاری بـرایش انجام دهیم.

مری با اعتراض گفت: اصلاً به ما ربطی ندارد و تو هم با آن لباس‌های مرتب بهتر است زیاد نزدیک نشوی.

ولی جان نزدیک‌تر رفت و ایستاد. هر دو «با وحشت» دیدند کل خانه در آتش می‌سوزد. زنی روی چمن‌ها به حالت عصبی جیغ می‌زد:

بچه‌ها، بچه‌ها را بیرون بیاورید! جان شانه‌های زن را گرفت و پرسید: «خودت را کنترل کن و بگو بچه‌ها کجا هستند!»

زن با هق‌هق گفت: «در زیرزمین، راهرو سمت چپ»

در مقابل اعتراض مری، جان شلنگ آب را روی لباس‌هایش گرفت و خود را خیس کرد و دستمال خیسی را به سرش بست و به طرف زیرزمین دوید که پُر از دود آتش بود. درب را پیدا کرد و بچه‌ها را مانند توپ فوتبال زیر بغلش گرفت؛ وقتی بیرون آمد ناله‌های دیگری هم شنید. او بچه‌های وحشت‌زده را که در حال خفه شدن بودند، تحویل داد و ریه‌هاش را با هوای تازه پُر کرد و به هنگام برگشت پرسید: «چند بچه‌ی دیگر آنجا هستند؟» زن گفت: «دو بچه دیگر آنجا هستند.» مری دست‌های جان را گرفت و داد زد: «جان! نرو! این عمل تو نوعی خودکشی است! خانه تا لحظاتی دیگر فرو می‌ریزد!»

ولی او دست‌های زنش را ول کرد و رفت. تا به زیرزمین رسید، دود همه جا را پُر کرده بود. به نظر می‌آمد زمان زیادی گذشت تا بچه‌ها را پیدا کرد و بالاخره آن‌ها را بیرون آورد. هر سه سرفه می‌کردند. او برای اینکه به راحتی نفس بکشد ناچار بود خمیده و دولا راه برود. همان طور که پله‌های آخر را به سختی بالا می‌آمد به نظرش رسید چیز آشنایی در این بچه‌ها که به او

چسبیده‌اند وجود دارد. در آخر وقتی به بیرون و هوای تازه رسیدند، متوجه شد که بچه‌های خودش را نجات داده است. زمانی که پرستار به قصد خرید از منزل بیرون رفته بود، بچه‌ها را به این خانه سپرده بود.

«پیام‌هایی از ملکوت»

(به کوشش مسعود لعلی)

شاید برای شما هم اتفاق بیفتد

در نظر بگیرید داستان به این شکل اتفاق می‌افتاد که جان اقدامی برای نجات کودکان صورت نمی‌داد و بعد متوجه می‌شد که بچه‌های خودش هم در آن خانه حضور داشتند و در پیش چشمان بی‌تفاوت او خاکستر شده‌اند.

چه جهنمی ز عذاب، حسرت و پشیمانی وجود او را در برمی‌گرفت؟ چقدر به خود لعنت می‌فرستاد و خود را مورد عتاب و سرزنش قرار می‌داد که چرا دست روی دست گذاشته و کاری نکرده؟ اما متأسفانه همیشه داستان به این شکل و با خیر و خوشی به اتمام نمی‌رسد. در بسیاری از داستان‌های زندگی، متأسفانه دیر می‌فهمیم آن‌کس را که در مقابل خود داشته‌ایم نه یک غریبه یا دشمن که یکی از عزیزان و دلبندان ما بوده است.

رستم دیر فهمید آن که را حریف خود می‌پنداشته و از پا درآورده، سهراب، جگرگوشه‌اش بوده است[1]!

دوزخ فرزندکشی چنان بر رستم گران و غیرقابل تحمل می‌آید که می‌خواهد خویش را بکشد. اما سپاهیان لشکرش او را از این عمل باز می‌دارند.

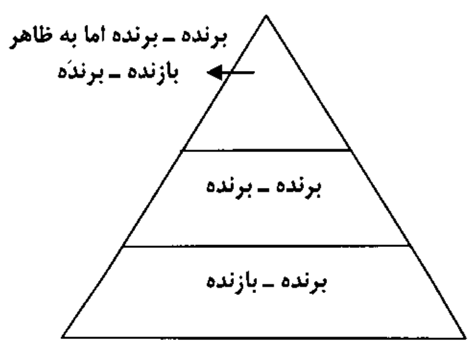
---

۱ ـ «رستم» بلافاصله پس از شب زفاف، نگینی به همسرش «تهمینه» می‌دهد و او را برای همیشه ترک می‌کند. قرار شد اگر فرزندشان دختر باشد مهره یا نگین رستم را به گیسوانش و اگر پسر بود به بازوی او ببندد.

سال‌ها بعد رستم و سهراب بی‌آنکه همدیگر را بشناسند در میدان کارزار رو در روی هم قرار می‌گیرند. در ابتدا پیروزی با سهراب است. اما رستم با حیله و ترفند جان به در می‌برد. بار دوم رستم بر سهراب غلبه می‌کند و با دیدن مهره بر بازوی سهراب متوجه این حقیقت تلخ می‌شود که رقیب میدان کارزارش فرزند خویش بوده است.

چو بشنید رستم سرش خیره گشت
جهان پیش چشم اندرش تیره گشت
همی ریخت خون و همی کند موی
سرش پر ز خاک و پر از آب روی
همی گفت کای کشته بر دست من
دلیر و ستوده به هر انجمن

بهشت به دور انداختن وهم «دوگانگی» و زیستن با فهم اتحاد و یگانگی هستی است. ممکن است این روشن بینی و آگاهی در طول زندگی به دست آید یا لحظه‌ای که می‌میریم و حجاب‌ها به کنار می‌رود، با حقیقت شگرف زندگی روبرو شویم: **بنی آدم اعضای یک پیکرند.** متوجه این واقعیت خواهیم شد که تمامی موجودات و انسان‌هایی که در طول حیات با آن‌ها مراوده، مبادله و مرافعه داشته‌ایم جزیی از موجودیت ما بوده‌اند. و در این میان غریبه‌ای وجود ندارد. اگر بر کسی غلبه کرده‌ایم، اگر به کسی آسیب رسانده‌ایم، اگر به کسی یاری رسانده‌ایم و یا شخصی را از آتش بیرون آورده‌ایم، هرچه کرده‌ایم جای دوری نرفته است و در حق خود کرده‌ایم.



قرن‌هاست که شاعران و فیلسوفان
می‌کوشند تعریفی از عشق، ارائه دهند.
هنگامی که می‌گویند عشق یعنی رفتن
به فراسوی تجربهٔ دوگانگی به معنای
حقیقی آن بسیار نزدیک شده‌اند.
عشق تجربهٔ یگانگی و اتحاد است.
درحالی‌که جدایی اصلاً وجود ندارد،
جدایی تصورناپذیر است.
اعتقاد به دوگانگی توهم است و
اعتقاد به یگانگی حقیقت.

«پیام‌هایی از ملکوت»

از اخلاق تا عشق:

انسان موجودی نیازمند است. اما بسته به اینکه چه مقدار از ظرف نیازهایش پُر شده باشد و از چه استراتژی‌هایی برای ارضای نیازهایش استفاده می‌کند در یکی از دسته‌بندی‌های سه‌گانه قرار می‌گیرد.

تمام جنگ و جدال‌ها، ستیزها، اختلافات، بی‌عدالتی‌ها و قساوت‌ها در طول تاریخ چه در سطح خُرد (روابط بین فردی) مخصوصاً در محیط خانواده و چه در سطح کلان (اجتماع و روابط بین‌الملل) انعکاس رشدنیافتگی، ناپختگی روانی، حقارت و ضعف‌های بشری است.

روابط انسانی و نیز رابطه انسان با دیگر عناصر حیات صرفاً به این خاطر دچار چالش و اصطکاک می‌شود که او هنوز در مرحله کودکی باقی مانده است.

کودکی آسیب‌دیده، زجر کشیده، زودرنج و ناخشنود با ویژگی‌هایی چون، خودخواهی، احساس بد نسبت به خویش و دیگران (من بدم ـ تو بدی)، سلطه‌پذیر یا سلطه‌جو، حسود، کنترل‌کننده و از همه مهم‌تر هراسان و نامطمئن.

حال این کودک برای رفع نیازها و مخصوصاً خواسته‌های عاطفی و روانی‌اش (مانند احساس تعلق و محبت) و رسیدن به مرحله آرامش و امنیت با هم‌نوعانش ارتباط برقرار می‌کند در حالی‌که آن‌ها نیز با دنیایی از نیاز و چشمداشت به او نزدیک می‌شوند.

در صورتی که خرد، منطق و یا اخلاقیات این روابط را تنظیم نکند، این مناسبات، غیرمنصفانه، ددمنشانه و غیرانسانی خواهد بود (برنده ـ بازنده) ولی

با خروج انسان از پیله خودخواهی و آراسته کردن خود به اصول و ارزش‌های اخلاقی، مبادلات انسانی براساس قاعده «با دیگران همان‌طور رفتار کن که انتظار دارید با شما رفتار شود»، شکل خواهد گرفت.

در نتیجه رضایت متقابل به وجود می‌آید و زندگی اجتماعی شکلی خردگرایانه و صلح‌جویانه به خود خواهد گرفت.

اما جامعه اخلاقی جامعه آرمانی نیست. انسان از ظرفیت‌های بیشتری در رابطه با غنای درونی برخوردار است. براساس نظریه اقتدار، عشق بالاترین مرحله خودشکوفایی و اقتدار است. **انسان عاشق، انسان کامل و بالغ است.** انسانی حمایت‌کننده، بخشنده، صادق و با ملاحظه:

نخستین باری که در سوئد بودم، یکی از همکارانم هر روز صبح با ماشین مرا از هتلی که در آن اقامت داشتم سوار می‌کرد و به محل کار می‌برد. ماه سپتامبر بود و هوا سرد و برفی بود. ما صبح زود به کارخانه می‌رسیدیم و همکارم ماشینش را در نقطه دوری نسبت به ورودی ساختمان پارک می‌کرد. در آن روز دو هزار کارمند ولوو با ماشین شخصی به سر کار می‌آمدند.

روز اول من چیزی نگفتم، همین‌طور روز دوم و سوم. روز چهارم به همکارم گفتم: «آیا جای پارک ثابتی داری؟ اگرنه! چرا ماشینت را این‌قدر دور از درب ورودی پارک می‌کنی در حالی که جلوتر هم جای پارک هست؟ او در جواب گفت:

«برای این‌که ما زود می‌رسیم وقت برای پیاده‌روی داریم. این جاها را باید برای کسانی بگذاریم که دیرتر می‌رسند و احتیاج به جای پارکی نزدیک‌تر به

درب ورودی دارند تا بـه موقـع بـه سـر کارشـان برسـند. تـو ایـن‌طـور فکـر نمی‌کنی؟[۱]

نسبیت اخلاق و عشق

خوب بودن و نیک زیستن بر دو نوع است:
در شکل نخست شما به‌کسی اجحاف نمی‌کنید، حق کسی‌را زایل نمی‌گردانید و به کسی ستم روا نمی‌دارید. بر همین اساس است که سعدی می‌گوید:

چگونه شکر این نعمت گذارم
کـه زور مـردم آزاری نـدارم

اما بالاترین مرتبه نیکی به حقوق دیگران تجـاوز و تعـدی نکـردن نیسـت بلکه آن است که از حق خود به دیگران ببخشید[۲].

خوب بودن نوع اول در حوزه اخلاق قرار دارد و خوب زیستن نـوع دوم در قلمرو عشق.

اخلاق یعنی عدم تجاوز به حقوق دیگران.

عشق بدین معناست که از حقوق خود در گذشـتن و جانـب ایثـار را نگـه داشتن.

عشق بالاترین و پیشرفته‌ترین مرحله اخلاق است. عشق، اخـلاق به بلوغ رسیده است.

---

۱ ـ متأسفانه از راوی و یا منبع این داستان، اطلاع کاملی ندارم.

۲ ـ ناگفته پیداست بخشیدن از روی قدرت با بخشش از روی ضعف که نام نیکـی مهرطلبانـه بـر آن می‌گذارم متفاوت است.

نظریه اقتدار:

عشق آزار نرساندن نیست،

آزرده‌خاطر نشدن از آزار

دیگران است.

نرنجاندن نیست

رنجیده‌خاطر نشدن است.

«مسعود لعلی»

قله کمال:
زخم به دیگران وارد کردن نیست (اخلاق)
مرهم زخم‌های دیگران بودن است. (عشق)
اشک کسی را در نیاوردن نیست (اخلاق)
پاک کردن چشمان گریان و لبخند به جای آن نشاندن است (عشق).
قرض خود را پرداختن نیست (اخلاق)
قرض دادن است (عشق)
عدالت را رعایت کردن نیست (اخلاق)
از حق خود در جایی که عدالت شما را صاحب حق می‌داند گذشتن است. (عشق)
و در نهایت خوب بودن بد نبودن نیست (اخلاق)
بدکار را بخشیدن است. (عشق)

چرا عشق از اخلاق والاتر است؟

اخلاقی زیستن وظیفه شماست. شما مسئولیت دارید به حقوق دیگران احترام بگذارید. شما موظفید هنگام رانندگی قوانین را رعایت کنید. ولی عشق یک انتخاب (اختیار) است در جایی که تکلیفی متوجه شما نیست. شما در جایی که به کسی بدهکار نیستید می‌بخشید. در موقعیتی که اجبار و وظیفه ندارید، عملی انجام می‌دهید، مثلاً عدم مقابله به مِثل در جایی که شرع، قانون و اخلاق حق تلافی به شما داده است.

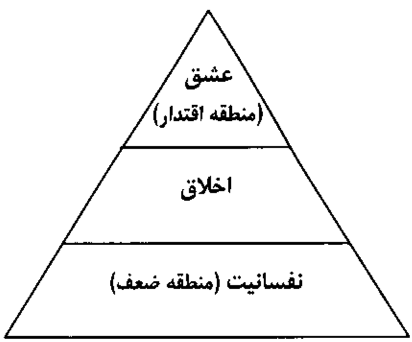
عشق با وظیفه و تعهد بیگانه است. شما نیکی می‌کنید نه به این علت که مسئولیت و تکلیف شماست بلکه به این دلیل که انتخاب شماست. انتخابی که در آزادی کامل صورت می‌گیرد.

از این‌روست که عشق را بالاترین مرحله اقتدار و خودشکوفایی انسان می‌دانم. عشق زیباترین حقیقت جهان خلقت است. **عشق نام دیگر خداوند است.**

خوب بودن را وظیفه دانستن و براساس وظیفه عمل کردن شق‌القمر نیست.

موظفید در زمانی خاص در محل کار خود حاضر شوید. شما وظیفه دارید پشت چراغ قرمز بایستید. تعهد دارید قرض تان را ادا کنید. عمل به اینها اخلاقی است اما به عشق مربوط نمی‌شود.

عشق یعنی تعهدی را پذیرفتن در حالی که می‌توانستید نپذیرید، عملی را انجام دادن در حالی که مختیّر بودید آن عمل را انجام ندهید.



خلاصه و نتیجه‌گیری:

با بهتر شدن شما روابط‌تان بهتر می‌شود

براساس آنچه بیان شد به نظر می‌رسد نسخه نهایی بالا بردن کیفیت روابط انسانی و در نتیجه ساختن جامعه و جهانی آرمانی، خودبهسازی و رسیدن انسان به سطوح قابل قبولی از شکوفایی روانی است. باید از سبک زندگی خودخواهانه ناسالم به وضعیت دوم (خودخواهی سالم) تغییر وضعیت داد و در نهایت عشق را به‌عنوان سبک زندگی متعالی برگزید (وضعیت سوم).

کلید طلایی روابط این است: **اگر می‌خواهید روابط‌تان بهتر شود باید انسان بهتری شوید،** زیرا کیفیت رابطه شما دقیقاً برخاسته از سطح رشد و بلوغ روانی شماست.

در پایان برای درک بهتر موضوع با زبان کمّی (با زبان اعداد) بحث را پی می‌گیریم. فرض کنید شما فردی هستید با ۴۰ درصد پختگی و رشد شخصی (ظرف درون‌تان ۴۰ درصد انباشته است) کیفیت رابطه‌تان با دیگران ۴۰ درصد است،[1] زیرا ۶۰ **درصد رشدنیافتگی در قالب نیازها، توقعات، غرور، ترس و زودرنجی‌های ناشی از ملاحظه نشدن خواسته‌ها، ظاهر می‌شود.**

بر این اساس روابط انسانی، حکم یک آینه شفاف را داردَ و مخفی‌ترین و نهانی‌ترین زوایای تاریک وجود و شخصیت ما را در خود متجلی و منعکس می‌کند.

---

۱ ـ البته بهتر آن است که بگوییم کیفیت رابطه، معدلی از میزان رشد شما و شریک‌تان است.

اگر ۴۰ درصد رشدیافته باشید:

۴۰ درصد به دهش و ۶۰ درصد به دریافت می‌اندیشد.

۶۰ درصد متوقعید و ۴۰ درصد به توقعات دیگران می‌اندیشید.

۴۰ درصد به بخشیدن و ۶۰ درصد به بخشیده شدن فکر می‌کنید.

۴۰ درصد به درک کردن و ۶۰ درصد به درک شدن توجه دارید.

و اگر بخواهیم عشق را کمّی بررسی کنیم، توانمندی و بضاعت عاشقی شما ۴۰ درصد است. زیرا ظرفیت ما برای عشق ورزی به میزان خالی و پر بودن ظرف درون‌مان باز می‌گردد.

به‌اندازه کمبودها و داشته‌هایمان به‌عصبانی کردن و عصبانی شدن می‌اندیشیم.

به میزان خلأها و انباشته شدن‌هایمان هویت نیش یا نوش بودن‌مان تعیین می‌گردد.

به میزان خالی و پُر بودن‌هایمان رحمت یا زحمت، یار یا بار بودن‌مان مشخص می‌گردد.

توقع نتیجه نیاز است.

هرکس به اندازه بی‌نیازی‌هایش عاشق می‌شود.

عشق با ترس بیگانه است

اگر می‌ترسید محبوب‌تان را از دست بدهید

بدانید که شما شیفته او شده‌اید نه عاشقش.

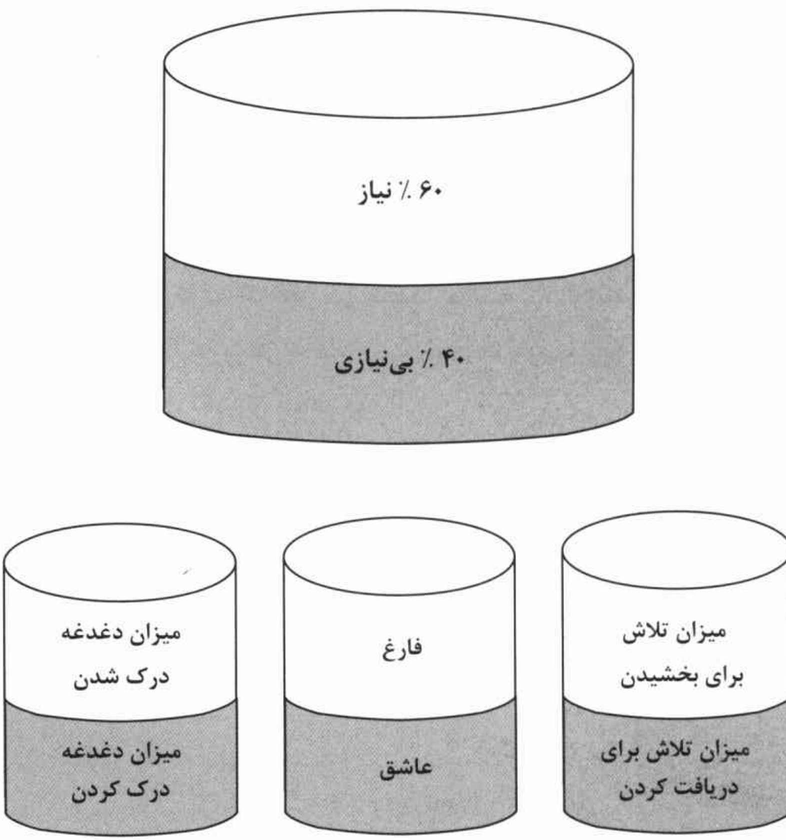
در ادبیات شیفتگی نیاز موج می‌زند:

- بدون تو نمی‌توانم ادامه بدهم.

- وقتی نیستی غم و غصه اسیرم می‌کنه.

شما نمی‌توانید توأم و هم‌زمان کسی را دوست بدارید
و هم نیازمندش باشید.
انسان‌های بی‌نیاز عاشق می‌شوند
و انسان‌های نیازمند شیفته....

اگر چهل درصد رشد کنید (چهل درصد ظرف درون‌تان پُر باشد)



سخن پایانی

ایجاد تغییرات مثبت شخصی و کمال فردی را به بزرگ‌ترین دغدغه زندگی‌تان تبدیل کنید. لحظاتی در روز مانند یک تماشاگر خاموش، افکار، احساسات و کردارتان را به نظاره بنشینید و به ارزیابی خود بپردازید. به کاستی‌ها، خشم‌ها، خندیدن‌ها و تصمیم‌گیری‌هایتان نگاه کنید. خود را بهتر بشناسید.

کتاب‌های مفید و کاربردی در زمینه خودتوانمندسازی و تعالی فردی را مطالعه کنید. در کارگاه‌های آموزشی با ارزش در این زمینه شرکت کنید.

به قول برایان تریسی **به اندازه خرجی که صرف اتومبیل و خانه‌تان در یک سال می‌کنید روی پرورش استعدادها و خودشناسایی سرمایه‌گذاری کنید.**

نکته‌دانی می‌گفت: اگر فکر می‌کنید مطالعه و شرکت در سمینارهای آموزشی هزینه دارد روزگار به شما ثابت خواهد کرد منفعل بودن در این زمینه هزینه‌اش سنگین‌تر خواهد بود.

منتظر معجزه و اتفاق خاصی نباشید. خود را اسیر امیدها و دلخوشی‌های واهی و بی‌پشتوانه نکنید. **ایمان بیاورید تا در درون‌تان اتفاقی رخ ندهد در دنیای بیرون هیچ تغییر و گشایشی رخ نخواهد داد.**

با شعری زیبا از مرحوم مجتبی کاشانی این کتاب را به اتمام می‌رسانم:

ای‌که می‌پرسی‌نشان‌عشق‌چیست؟ عشق چیزی جز ظهور مهرنیست
عشق یعنی روح را آراستن بی‌شمار افتادن و برخاستن
عشق یعنی ترش را شیرین کنی عشق یعنی نیش را نوشین کنی
عشق یعنی اینکه انگوری کنی عشق یعنی اینکه زنبوری کنی
عشق یعنی مهربانی در عمل خلق کیفیت به کندوی عسل
عشق یعنی گل به‌جای خار باش پل به جای این همه دیوار باش
عشق یعنی یک نگاه آشنا دیدن افتادگان زیر پا
زیرلب با خود ترنم داشتن برلب غمگین تبسم کاشتن
عشق، آزادی، رهایی، ایمنی عشق، زیبایی، زلالی، روشنی
عشق یعنی تنگ بی‌ماهی شده عشق یعنی ماهی راهی شده
عشق یعنی مرغ‌های خوش‌نفس بردن آن‌ها به بیرون از قفس
عشق یعنی جنگل دور از تبر دوری سرسبزی از خوف و خطر
آسمان آبی دور از غبار چشمک یک‌اخترِدنباله‌دار

عشق یعنی از بدی‌ها اجتناب ... بردن پروانه از لای کتاب
در میان این همه غوغا و شر ... عشق یعنی کاهش رنج بشر
ای توانا، ناتوان عشق باش ... پهلوانا، پهلوان عشق باش
پوریای عشق باش ای پهلوان ... تکیه کمتر کن به‌زور ای پهلوان
عشق یعنی تشنه‌ای خود نیز اگر ... واگذاری آب را بر تشنه تر
عشق یعنی خدمت بی‌منتی ... عشق یعنی طاعت بی‌جنتی
گاه بر بی‌احترامی، احترام ... بخشش و مردی به جای انتقام
عشق‌را دیدی خودت را خاک کن ... سینه‌ات را درحضورش چاک کن
عشق یعنی خویشتن را گم کنی ... عشق یعنی خویش‌را گندم کنی
عشق یعنی‌نان ده واز دین‌مپرس ... در مقام بخشش از آئین مپرس
هرکسی او را خدایش جان دهد ... آدمی‌باید که او را نان دهد
هرکه با عشق آشنا شد مست شد ... وارد یک راه بی‌بن‌بست شد
هرکجا عشق آید و ساکن شود ... هرچه ناممکن بود ممکن شود
درجهان‌هرکارخوب‌وماندنی‌است ... ردپای عشق در آن ماندنی است

«از مسعود لعلی منتشر شده است»

الف) انتشارات بهار سبز

۱ ـ شما عظیم‌تر از آنی هستید که می‌اندیشید ۱
۲ ـ بهشت یا جهنم انتخاب با شماست (شما عظیم‌تر ز آنی هستید که می ندیشید ۲)
۳ ـ مشکلات را شکلات کنید (شما عظیم‌تر ز آنی هستید که می ندیشید ۳)
۴ ـ جانب عشق عزیز است فرو مگذارش (شما عظیم‌تر ز آنی هستید که می ندیشید ۴)
۵ ـ به بلندای فکرت پرواز خواهی کرد (شما عظیم‌تر ز آنی هستید که می ندیشید ۵)
۶ ـ عالمی دیگر بباید ساخت وز نو آدمی (شما عظیم‌تر ز آنی هستید که می ندیشید ۶)
۷ ـ ملانصرالدین زندگی خویشتنیم (شما عظیم‌تر ز آنی هستید که می ندیشید ۷)
۸ ـ مثل زرافه باش یک سر و گردن از بقیه بالاتر (شما عظیم‌تر ز آنی هستید که می ندیشید۸)
۹ ـ به دنیا آمده‌ایم تا آن را تغییر دهیم (شما عظیم‌تر ز آنی هستید که می ندیشید ۹)
۱۰ ـ افتاده باش اما نه از دماغ فیل (شما عظیم‌تر ز آنی هستید که می ندیشید ۱۰)
۱۱ ـ به دنیا آمده‌ام تا عاشق تو باشم (قانون طلایی بهبود روبط فردی)
۱۲ ـ عکس و مکث (جملات، دستان‌ها و تصاویر لهام‌بخش)
۱۳ ـ و عشق تنها عشق (عاشقانه‌های باربار دی‌آنجلیس)
۱۴ ـ یک روز را ۳۶۵ بار تکرار نکنیم (جلد ۱)
(گزیده ی ز بهترین نقل‌قول‌ها و مطالب نگیزه‌بخش)
۱۵ ـ یک روز را ۳۶۵ بار تکرار نکنیم (جلد ۲)
(گزیده ی ز بهترین نقل‌قول‌ها و مطالب نگیزه‌بخش)
۱۶ ـ قصه‌هایی برای از بین بردن غصه‌ها (۱)
۱۷ ـ قفل یعنی کلیدی هم هست (دستان‌های خلاقیت، خوش‌فکری و مسئله‌گشایی)
۱۸ ـ شما یک جوجه اردک زشت نیستید
(دستان‌های عتماد به نفس و قصه‌های تربیتی بر ی نوجونان وجونان)
۱۹ ـ از موج تا اوج (قصه‌هایی بر ی ز بین بردن غصه‌ها ۲)
(دستان‌های هوش معنوی و حکایات عرفانی)
۲۰ ـ تغییر از «من» آغاز می‌شود (دستان‌های مدیریتی، سازمانی و شغلی)
۲۱ ـ قهرمان زندگی خود باش (متن کوتاه شعرگونه برساس نظریه قتدر)
۲۲ ـ داستان آقای چهار بیچاره (سه قانون مهم روبط نسانی و رسیدن به آرمش درونی)

ب) انتشارات جیحون

۲۳ ـ حکایت آنکه قورباغه‌اش را قورت داد (آموزه‌های کامل بر یان تریسی)

۲۴ ـ عمر کوتاه نیست ما کوتاهی می‌کنیم (د ستان‌های کوتاه لهام‌بخش)

۲۵ ـ پیام‌هایی از ملکوت (گزین‌گویه‌های نیل دونالد و لش و د ستان‌های کوتاه)

ج) انتشارات ترانه

۲۶ ـ شانه‌های غول (جملاتی بر ی تغییر زندگی)

۲۷ ـ فقط غیرممکن غیرممکن است (آموزه‌های آنتونی ر بینز)

د) انتشارات فرا انگیزش

۲۸ ـ ز مثل زندگی (د ستان‌های روحیه‌بخش)

۲۹ ـ اول خودمان را پیدا کنیم نیمه‌گمشده پیشکش (ز مثل زندگی ۲)

هـ) انتشارات ذهن‌آویز

۳۰ ـ وقتی تو تغییر می‌کنی دنیا تغییر می‌کند
(آموزه‌های معنوی نیل دونالد و لش درباره خودباوری و قانون جذب)

۳۱ ـ خوشبختی ساختنی است نه یافتنی (د ستان‌های حکمت‌آمیز و قابل تأمل)

و) انتشارات مهارت‌های زندگی

۳۲ ـ روز را خورشید می‌سازد روزگار را ما (ج ۱)
(حکایات شگفت کوتاه بر ی فر گرفتن آئین سرنوشت‌سازی)

۳۳ ـ بیا زندگی را بسازیم نه با زندگی بسازیم (روز ر خورشید می‌سازد روزگار ر ما (ج۲))

۳۴ ـ خودت را فتح کن نه دنیا را (روز ر خورشید می‌سازد روزگار ر ما (ج ۳))

۳۵ ـ از ترسیدن بترسید (روز ر خورشید می‌سازد روزگار ر ما (ج ۴))

۳۶ ـ قدرت هدیه خداوند به انسان
(لهامات معنوی حکمت‌آمیز و قابل تأمل ز فلور نس سکاول شین)

۳۷ ـ دلخوشی‌ها کم نیست دیده‌ها نابیناست (روز ر خورشید می‌سازد روزگار ر ما (ج ۵))

۳۸ ـ عامل تغییر باش نه قربانی تقدیر (روز ر خورشید می‌سازد روزگار ر ما (ج ۶))

در دست تألیف یا چاپ

۳۹ ـ ملانصرالدین درمانی: ملانصرالدین چگونه زندگی‌تان را تغییر می‌دهد.

۴۰ ـ خودت باش نه نخود هر آش

برخی کتاب‌های منتشره از نشر بهار سبز

عنوان	به‌کوشش:
۱ـ مجموعه کتاب‌های (۱۰ جلدی) «شما عظیم‌تر از آنی هستید که می‌اندیشید»	مسعود لعلی
۲ـ حرف‌هایی برای امروزی‌ها	دکتر محمدرضا سرگلزایی
۳ـ کوزه‌ای از آب بحر	دکتر محمدرضا سرگلزایی
۴ـ ۱ + ۴۰ فکر سَمی در روابط زناشویی	رامین کریمی
۵ـ ۱ + ۴۰ فکر سمی در روابط عاشقانه	رامین کریمی
۶ـ ۱ + ۴۰ فکر سمی در امتحان و کنکور	رامین کریمی
۷ـ ۱ + ۴۰ فکر سمی در اضطراب و افسردگی	رامین کریمی
۸ـ جمله‌هایی که زندگی‌ام را تکان دادند (۱)	رامین کریمی
۹ـ جمله‌هایی که زندگی‌ام را تکان دادند (۲) زندگی جاری‌تر از آن است که ناامید شوی	رامین کریمی
۱۰ـ زندگی عاقلانه	رامین کریمی
۱۱ـ زبان بدن (رازهایی که دیگران به شما نمی‌گویند)	رامین کریمی
۱۲ـ دل نوشته های روانشناس کافه نادری	رامین کریمی
۱۳ـ درمان مشکلات و افسردگی شما در ۴۵ روز به‌زبان خودمانی	علی اکبری
۱۴ـ راز جذب پول در ایران (جلد ۱ و ۲)	علی اکبری
۱۵ـ آشتانگا یوگا (یوگای هشت‌گانه)	بهنام خیرالامور
۱۶ـ سپاس‌گزاری توانمندی خلاق	جی.پی.واسووانی مترجم: فریبا طیب‌نما
۱۷ـ رازهای سلامتی و خوشبختی	جی.پی.واسووانی مترجم: فریبا طیب‌نما
۱۸ـ جادوی بخشش	جی.پی.واسووانی مترجم: فریبا طیب‌نما
۱۹ـ تنقلاتی برای روح	جی.پی.واسووانی مترجم: فریبا طیب‌نما
۲۰ـ مجموعه قوانین جذب در روابط	استر و جری هیکس مترجم: آزیتانجات‌مهر
۲۱ـ تکنیک‌های تنفس	مارکوس شیرنر مترجم: منیره دشتی
۲۲ـ داستان‌های کوتاه، پیام‌های بلند	زهرا نیکویی
۲۳ـ کوچه‌های کودکی من (بازی‌های دهه ۵۰ و ۶۰)	فرشاد فلاح
۲۴ـ پنج اصل خوشبختی چیست؟	جیمز آرتور ری مترجم: یاسمن رحیمیان
۲۵ـ خوشبختی درون صدفی از مشکلات	حسن باری
۲۶ـ اگریک بار دیگر به‌دنیا می‌آمدم (کتاب من)	سیده سارا شفیعی

بهار سبز

هر کس به اندازه بی‌نیازی‌هایش عاشق می‌شود.
عشق با ترس بیگانه است.
اگر می‌ترسید محبوبتان را از دست بدهید
شما شیفته او هستید نه عاشقش.
درادبیات شیفتگی نیاز موج می‌زند:
- بدون تو نمی‌توانم ادامه بدهم
- وقتی نیستی غم و غصه اسیرم می کنه
شما نمی‌توانید توامان هم کسی را دوست بدارید
و هم نیازمندش باشید.
انسان‌های بی‌نیاز عاشق می‌شوند
و انسان‌های نیازمند شیفته.

مسعود لعلی

9786005384734